МБДОУ детский сад №17 «Ладушки» города Новоалтайска Алтайского края

Шмырева Ирина Викторовна, воспитатель ФИЗО

Захарова Лариса Юрьевна, старший воспитатель

**Конспект непрерывной образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной к школе группе «Путешествие к Солнцу».**

**Цель:** Создать условия для формирования у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:** Расширить знания детей о факторах, способствующих укреплению здоровья.

**Развивающие:** Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, силу, чувство ритма.

**Воспитательные:** Воспитывать интерес и любовь к занятиям физической культурой.

**Тип занятия:** учебно-тренировочный

**Место проведения:** спортивный зал

**Методы:** наглядно – зрительный (презентация – солнышко на экране), игровой (дидактическая игра, воображаемые ситуации).

**Приемы:** объяснение, уточнение, оценка, вопрос.

**Пособие:** музыкальное сопровождение, мячи, короткие скакалки, кубики (4 шт.), шнурок, пособие для упражнения на дыхание (тучка и дождик).

**ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА:**

1. Беседы с детьми о здоровом образе жизни.

2. Выполнение физ. упражнений в процессе физкультурных занятий и утренней гимнастики.

3. Подготовка атрибутов к занятиям.

4. Совместная работа с воспитателями группы.

**Ход занятия**

Дети проходят под музыку в спортивный зал, строятся в одну шеренгу.

-Ребята, давайте друг с другом поздороваемся! Мы с вами сейчас пожелали друг другу здоровья. Да-да, ведь слово «здравствуйте» означает - здоровья желаю! Прежде чем мы начнем заниматься, послушайте сказку.

 *«Жили были ветер и солнце. Ветер дул, солнышко светило. Все было хорошо. Наступила весна, а солнышко перестало светить. День пасмурно, два пасмурно, три… И ветер забеспокоился и спросил солнышко.- Что с тобой случилось? Почему ты такое грустное и не светишь? На улице весна и людям хочется тепла. А солнышко отвечает: - Что-то плохо мне совсем, все время спать хочется. Настроения совсем нет. Ветер: - Уж не заболело ли ты?- Да не знаю я. Ничего не хочется. И лучики куда-то исчезли. Ветер: А давно ли ты делало зарядку и выполняло общеразвивающие упражнения? Солнышко: - Да, давно. Даже не вспомню когда последний раз. Ветер: А играло ты в подвижные игры когда? Солнышко: Не помню даже. Ветер: Ну вот поэтому тебе плохо и ничего не хочется. Нужно спортом заниматься и не будешь ты болеть. Всегда будешь бодро себя чувствовать и будет отличное настроение»*

**Воспитатель:** Ребята, а хотите отправиться в путешествие к солнцу, и помочь найти лучики. Солнце снова будет светить и будет хорошо себя чувствовать. Оно будет выполнять все вместе с нами и снова появится на небе.

**Дети:** хотим, обязательно поможем.

**Воспитатель:** А чтобы быть бодрыми и здоровыми, что нужно делать?

**Дети:** ответы детей

**Воспитатель:** В обход по залу шагом марш!

- Как струна я натянусь, разгоню печаль и грусть (на носках, руки вверх).

- Через препятствия идем, спину ровно мы несем (перешагивание через кубики высоко поднимая колени).

- А теперь прямые ноги зашагали по дороге (идут, не сгибая ноги в коленях)

- Бег здоровье принесет, ну ка, все скорей вперед.

-Колени высоко подняли, (бег с высоко поднимая колени).

-Бег здоровье укрепит, успехов прибавит, от скуки, безделья он всех избавит, (обычный бег).

-Восстановим дыхание, носом вдох, а выдох ртом.

**Воспитатель:** Дети, какие мы сейчас выполняли упражнения?

**Дети:** Бег, разные виды ходьбы.

**Воспитатель:** Да. Все верно. Вот мы и пришли к Солнцу. И посмотрите. Появился первый лучик. Значит солнышко выполняет все упражнения вместе с нами.

А теперь ребята, выполним ОРУ. Ребята, а что укрепляют общеразвивающие упражнения?

**Дети:** укрепляют мышцы, закаляют организм и дарят нам бодрое настроение.

**Воспитатель:** Правильно, ребята.

В обход по залу шагом марш. Дети берут флажки и перестраиваются в три колонны.

**ОРУ**

1. Флажки вниз, в стороны, вверх – ожидает нас успех. Снова вверх и снова вниз – ты дружок не ленись.
2. Ноги на ширине плеч поставь и флажки к груди приставь. Повороты вправо (влево) чтобы спинка не болела.
3. Приседанья выполняй и флажки вперед выставлять не забывай.
4. Ноги на ширине плеч стоят. Флажки внизу, наклон вперед, скрестить флажки и снова встать. Вот так мы будем мышцы укреплять.
5. Флажки внизу, на раз вперед и помахали, на два назад и помахали. Мы нисколько не устали.
6. А теперь у нас прыжки, держим мы внизу флажки. Ноги врозь, в стороны флажки. Снова ноги вместе и флажки на месте (внизу).

**Воспитатель:** Ребята, вы молодцы. Посмотрите, появился еще один лучик у солнышка. Значит, солнышко тоже выполнило общеукрепляющие упражнения.

**Воспитатель:** Ребята вы устали? После такой нагрузки кажется и воздуха не хватает. Предлагаю восстановить дыхание.

**Воспитатель:** Ребята, а раз наше солнышко не светит, значит оно сидит за тучкой. А раз тучи, значит идет дождь!

- Предлагаю прогнать тучку и дождь прекратится.

- Мы с вами подуем на капли и дождь закончится.

**Дети выполняют дыхательную гимнастику** (пособие: тучка с каплями дождя).

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, мы разогнали тучки, и появился еще один лучик.

**Воспитатель:** А сейчас ребята наступило время выполнить Основные виды движений.

Дети перестраиваются в колонну по одному, шагают по залу и выстраиваются в шеренгу.

**ОВД**

1. Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед.
2. Перебрасывание мяча через веревку двумя руками и ловля его после отскока от пола.
3. Ползание под шнур не касаясь руками пола (сгруппироваться в комочек).

**Воспитатель:** Ребята посмотрите, у солнышка еще появились лучики.

**Воспитатель:** Дети, а как вы себя чувствуете? Что изменилось у вас?

**Дети:** Чувствуем себя бодро. Поднялось настроение.

**Воспитатель:** мы с вами активно выполняли ОВД и пришло время поиграть.

**Проводится подвижная игра «Затейники».**

**Воспитатель:** Ребята, отлично поиграли. Молодцы! Посмотрите солнышко улыбнулось и появились остальные лучики. Благодаря вам солнышко взбодрилось и у него тоже появилось отличное настроение. Теперь солнышко знает что нужно делать, чтобы не заболеть.

**Воспитатель:** Ребята, сейчас я предлагаю отдохнуть. Ложитесь на пол и закрывайте глазки.

**Проводится релаксация под мелодию леса.**

**Воспитатель:** Отдохнули, все встаем.

Ребята, скажите мне, чем мы сегодня занимались на физкультурном занятии?

**Дети:** ответы (Помогали солнышку, делали зарядку, выполняли ОВД, играли).

**Воспитатель:** вы ребята молодцы, занимались от души! Стали вы сильней и круче. Разогнали вы все тучи.

Дети строятся в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному. Дети идут в группу.